ДЕСЕРТ

Печени ябълки с орехи, овес и мед



Ароматни печени ябълки, пълни със смлени орехи и овес, подсладени с мед. Стават за здравословна закуска на малчуганите.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Ядки

Съставки

- 4 средни ябълки
- 3 с.л. овесени ядки
- 2 с.л. смлени орехи
- 2 с.л. мед (по желание, само над 2 години, медът също е добавена захар)
- 1 с.л. масло
- 1/2 ч.л. канела

Начин на приготвяне

1. Подготовка: Измийте ябълките, отрежете капачето и внимателно издълбайте сърцевината, като оставите дъното цяло.
2. Пълнене: Смесете овесените ядки, смлените орехи, меда, маслото и канелата. Напълнете ябълките с тази смес.
3. Печене: Подредете ябълките в тава с малко вода на дъното и печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 20-25 минути, докато омекнат и започнат леко да се карамелизират.
4. Сервиране: Поднесете леко охладени, а за малко дете отстранете кората и нарежете ябълката на малки парченца. Подходящи са и за десерт, и за следобеден уютен снакс.

Съхранение

- Съхранявайте печените ябълки в хладилник до 2 дни.
- Можете да ги затоплите леко преди сервиране, за да са по-вкусни.

Съвети

- Можете да добавите щипка канела за още по-хубав аромат.
- Поднесете с лъжичка кисело мляко или гръцки йогурт.